



小球大时代

—— 冠军身旁看创新



齐宝香 ◎ 总策划 文经风 ◎ 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

· 内容简介 ·

这是一本从乒乓球谈心理、哲理的书，从技术以外的独特视角来看乒乓球，怎样直面恐惧，面对失败，如何提高自己的敏感力和钝感力，许多观念颇为新颖超前，读起来会让人耳目一新。



齐宝香 |

中国乒乓球队运动员、教练员，曾获第36届世界乒乓球锦标赛团体冠军，第四届全国运动会单打冠军。亚洲乒乓球锦标赛团体冠军、单打冠军，并多次获得欧洲公开赛单打冠军。



文经风 |

北京亚当夏娃集团董事长，20世纪90年代初，因创办中国第一家性用品店，在国内产生过较大的影响，著有《禁果—1993》一书。

出版人：葛海彦

出版统筹：董巍

责任编辑：岑红

封面设计：典工作室

· 小球大时代 ·

SMALL BALL FOR GREAT TIMES

乒乓球作为中国的国球，至今长盛不衰，除了技术上超前，还有着哲学、心理、文化的深层原因。如何直面恐惧、贪婪、成功、失败，特别是在“大众创业，万众创新”的时代背景下，“心力”在今天显得更为重要了。

—— 蔡振华

对于在创业的崎岖路上攀登的朋友们，《小球大时代》是本值得一读的好书。

—— 冯 仑

蔡振华 丁宁
张怡宁 冯仑
· 友情推荐 ·



本社微信公众号
(请用微信“扫一扫”)

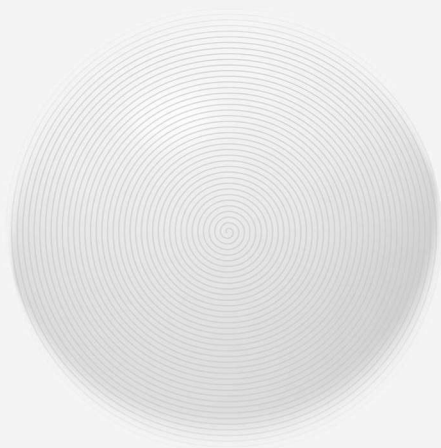


本社淘宝旗舰店
(请用QQ“扫一扫”)

ISBN 978-7-5117-2983-5



定价：48.00元

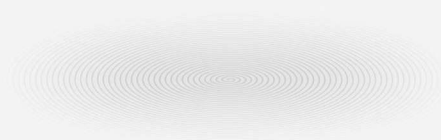


小球大时代

——冠军身旁看创新

SMALL BALL
FOR GREAT TIMES

齐宝香 ⊙ 总策划 文经风 ⊙ 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

小球大时代：冠军身旁看创新 / 文经风著；齐宝香总策划.

—北京：中央编译出版社，2016.4

ISBN 978-7-5117-2983-5

I. ①小… II. ①文… ②齐… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 072008 号

小球大时代：冠军身旁看创新

出 版 人：葛海彦

出版统筹：董 巍

责任编辑：岑 红

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612331 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真：(010) 66515838

经 销：全国新华书店

印 刷：山东鸿君杰文化发展有限公司

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数：170 千字

印 张：9.25

版 次：2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：48.00 元

网 址：www.cctphome.com 邮 箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：@ 中央编译出版社 微 信：中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺：中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问：北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：010-55626985

打球也是读书

这是一本从乒乓球谈哲学、心理、文化的书。作者从技术以外的独特视角来写乒乓球，探索怎样直面恐惧、面对失败、提高自己的敏感力和钝感力，许多观念颇为新颖超前，读起来会让人感到耳目一新。

乒乓球从20世纪五六十年代容国团拿到的第一个世界冠军开始到今天，中国称雄世界乒坛已达半个多世纪之久，这在中国其他的体育项目中是不常见到的，故有“国球”之称。其成功的原因多种多样，除了乒乓球简单易行、群众基础好这些原因之外，更主要的是和中华民族的心理特点、历史渊源、文化属性有着密不可分的关系，探索这些可以让我们通过打球这样一个通道，悟出许多平时悟不到的道理。

书本里有哲学，生活中有哲学，乒乓球运动中也有哲学。只要你足够用心，这其中就会不断地冒出新的技术萌芽和含金量很高的思想火花，这些东西不是来自书本，而是来自于切身的体会，会更深刻也更加实用。培根说过这样一句话：“真正有用的东西都是自学的。”所以对有心人来说，打球也是读书。

观念的转变是最伟大的转变，乒乓球在技术不断更新

的同时，观念也发生了很多变化，都在随着这个时代进步。观念不落后，技术上一时的落后是可以追回来的，但如果观念上落后了，即使新技术摆在你面前你也不知道怎么使用它，那才是真正的落后。

大到一个国家一个民族，小到一项运动乃至个人，他的强大不仅体现在那些看得见摸得着的硬技术上，更体现在信心、勇敢、观念甚至悟性这些看不见的软实力上，而这些看不见摸不着的软实力是取得胜利的最终力量。

很高兴看到我们许多乒乓球教练员和球迷们合作，从新的视角开始为乒乓球写书了。齐宝香是20世纪70年代的世界冠军，她近台快攻结合弧圈球的打法和理念到今天仍没有过时，退役后一直在国家队任教。她不仅会打球，在“球道”上也很有高度，为培养后来的世界冠军做出过很大的贡献。作者文经风是一个超级球迷，经常是国家队比赛打到哪他就跟到哪，同时又是一个作家。他们合作把自己多年的教球、打球、看球、评球的体会，以及由此引发开来的对哲学、心理、观念的深度探索撰写成书，这不仅对打乒乓球有益，对做人做事、学习修炼、提高我们的思维质量都有一定的帮助，从这个角度讲《小球大时代：冠军身旁看创新》是一本值得读的好书。



目 录

打球也是读书	蔡振华	1
--------	-----	---

第一篇 心力	001
--------	-----

我们心中的“魔”	002
拥抱迷茫	008
标签是魔鬼	015
好东西往往说不清	020
直面恐惧	025
心是一部收音机	030
一张球台两种思维	035
信念的力量	040
看不见的地方	045
敏感力与钝感力	052
细分的力量	061

第二篇 第三视角	067
----------	-----

弧圈时代	068
摩擦与撞击	074
养球也是读书	080
拍子的脾气	085
桌上网球	099
盛极的思考	107
精致的小作坊	114
专业与业余	119
圈子的力量	124

- 131 日本的一家球拍店
135 失败是常态
140 乒乓与作揖
145 教条主义害死人
152 好为人师与好为人徒

157 第三篇 微出轨

- 158 革命会有副作用
162 科学有边界
167 爷制定了规则
173 黄昏里挂起一盏灯
179 东邪西毒
184 预判
189 向氛围致敬
195 单一的背后
200 从清晰到混沌
205 在相持中积累优势
210 最后一公里
215 我能
221 简单与虚实

227 第四篇 精气神儿

- 228 又见丁宁
235 张怡宁真能说
256 气场的光环
264 定力是一种气质
269 老庄走了

278 后记 向极致致敬

第一篇

心力



我们心中的『魔』

把自己心中的魔鬼消灭，
这是人类一种天真的幻想，
我们只能在向贪、嗔、痴
屈服的同时，
努力把它关在笼子里。

几乎所有打乒乓球的人都有着这样的感受，比赛时心理上的一点点微小的变化都会在打球上反映出来，越是关键时刻越是接近胜利，这种变化越是明显。采访张怡宁时她曾经说过，打乒乓球三分技术七分心理。有一位伟人在总结自己领导武装集团夺取政权之后的心得时也说过类似的话，只不过不是三分技术七分心理，而是三分军事七分政治。可见软件的力量有多大，在技术水平相当的情况下博弈，比的就是心理软件了，是自己和对手心理上的博弈，最终是自己和自己心理上的较量。

许多运动员打球时，在比分落后的情况下能奋起直追，猛打猛冲，但只要比分一领先心里总会又冒出各种杂念：“我马上就要赢了，对方可别再追上来”“胜利就在眼前了，赢了这场球我就能拿到冠军”……这样的念头一闪过，哪

怕只有千分之一秒，手上马上就有反应，而越是有这种担心事情往往就越会发生，常常大比分领先反而被对手追上来，最后输掉这场球，让人扼腕长叹。这种情况时有发生，而且这种变化往往不受自己控制。

不仅业余选手是这样，即使是受过多年专业训练的世界顶级选手也会出现这种情况。最经典的就是在第四十六届世乒赛男子团体半决赛上刘国正对金泽洙的那场比赛。最后一场比赛决胜局金泽洙 19 : 15 领先，他只要再拿两分，韩国队就能打败无比强大的中国队而极有可能问鼎世界冠军了，韩国队从未拿过男子团体冠军的奖杯，如果这次能够实现这个梦想那将是举国欢腾的殊荣，让世界轰动的新闻。可就在这时金泽洙的心态发生了变化，这种变化可能只是一个闪念，甚至连他自己都不一定完全意识到，但就是这个瞬间的念头却把他心里的笼子打开，心中的魔鬼被放了出来。可这时的金泽洙已是身不由己，他好像突然变得不会打球了，连连失分，不是接发球自己出现主动失误把比分送给人家，就是回球过高被刘国正一板冲死，打到 20 : 16 时他有四个赛点，只要他再拿下一分胜利就到手了，台下的观众甚至中国男队总教练蔡振华本人都认为中国队这场球希望不大了，可这一分金泽洙就是拿不下来，竟然被刘国正追到 20 平，最后金泽洙以 23 : 25 惜败，失去了韩国队有史以来唯一有可能获得世界冠军的机会。赛后我从电视屏幕上看到，在全场观众的欢呼中，蔡振华连

站起来都要人扶着，可见比赛打到什么程度，这时技术已经不那么重要了，完全是一场心理上的较量。事后蔡振华说：“这是我执教十一年来最精彩、最紧张、比分最紧、压力最大的比赛。”蔡振华用了四个“最”来形容这场难以置信的比赛，这是一场意志与斗志的较量。赛后的金泽洙十分沮丧，对于一名老将来说这样的机会不会再有了。而这场比赛将作为经典永载乒坛史册，现在许多乒乓球的教科书上都把这场比赛作为经典案例来讲。

由此引出一个话题，那就是如何对待我们心中的“魔”。

在我们每个人心智的笼子里都关着各种各样的“魔”，有贪婪、有恐惧、有从众、也有愚昧，一个人的成功与否很大程度上取决于你能不能成功地把这些“魔”关在笼子里，让它在一个适度的范围内活动。魔鬼一旦跑出我们心灵的笼子，就不再受我们主观思想的控制，群魔乱舞就一定会把你引向失败和毁灭。

把“魔”关在心灵的笼子里难，但放出来却很容易，往往是一个闪念就会在潜意识中把这个笼子打开了。

经过长时间的纠结我得出这样一个结论，人不可能让自己不出现杂念，所以靠自身内心的力量是很难让我们心中的魔鬼老老实实待在笼子里边的。有人说“战胜自我”是个伪命题，这句话对与否留作后议，但从我数十年打球的体会来看，我无数次在比赛的关键时刻，尤其是在大比

分领先的情况下想战胜自己，但大多数情况下都败下阵来，有几次近乎把自己逼到极限的状态，但我仍然没有完全战胜自己。

隐约中我似乎觉得人是不可能完全战胜自我的，需要依靠自身以外的力量才能得以实现，这就像人不能揪着头发使自己的双脚离开地面一样。需要一个支点，然而这个支点一定不在自己身上。

把自己心中的魔鬼消灭掉，这似乎是人类一种天真的幻想。20 世纪 60 年代，毛泽东发动过一场“无产阶级文化大革命”，他看出了中国社会存在的问题，而这些问题是用枪杆子解决不了的，他想通过意识形态在人们灵魂深处发动一场革命，不允许人们有私心，“狠斗私字一闪念”这句话让几亿人像圣经一样背诵，提出“一不怕苦，二不怕死”的口号，害怕死亡被看做是孬种。那是中国人民在他老人家领导下为消灭心中的魔鬼做出的最壮烈的举动，几亿人一起来降妖捉怪，“横扫一切牛鬼蛇神”，来它个天翻地覆，其结果不但没有消灭我们心中的魔鬼，反而是在革命名义的旗帜下，在同一时刻把人们心中的魔鬼都放了出来，其结果是造成了一场史无前例的浩劫，其影响一直延续到今天。而我们心中的魔鬼不仅没有因此而消灭，反而变得更加厉害，更加难以驯服。

英国社会生物学奠基人理查德·道金斯在他的代表作《人的自私基因》一书中指出：人的优点是由生长在他身上

的基因所决定的，人有自私的缺点是因为人身上生长着自私的基因，男人喜欢战争是因为身上有一种攻击的基因，所谓天才只是基因的排列与别人不同，后天努力的成分很少。每个人因为基因排列不同，使人的外观和性格千差万别。这种基因可以变异但不可能消除，所以人不可能战胜自私、贪婪、恐惧这样的自身基因带来的毛病，除非做手术，但今天的科学还没有发展到能对自己的基因做手术的程度，所以人是不能改变的。是否发现了关于贪婪、恐惧的基因目前并没有看到有关报道，去掉这些基因的伟大梦想只能交给遥远的未来了。

我们不能把将来有可能解决问题的答案在今天使用，那就脚踏实地从能做通的地方开始做起。

给魔鬼一块天地，并与它和平相处，不要想灭掉魔鬼，因为最后它会与你同归于尽。找到把魔关在笼子里的那把锁，是我们一生要做的很重要的事。

有孩子的父母都会有这样的体会，越是人多的时候小孩子越是“人来疯”，大人越是管他，他就越在地上打滚，最好的办法就是别理他，他自己就收敛了。心魔有时就像个孩子，在紧要的时候你越是有“别慌，一定要坚持住”这样的念头，往往你越身不由己慌得厉害，如果你不想这些字眼，只是专想如何做好这件事，那些干扰你的念头就会因为忘却而消失了，心理学上称这种方法为“顶替法”。

刘国正在战胜金泽洙后说当时他满脑子都在想技战术，

想这个球应该怎么打，观众的喊声他一点都没听见，这场球输了以后会带来怎样的后果也没空去想。我不知道金泽洙想了些什么，但有一点可以肯定，他一定闪过别的念头。输与赢，成功与失败往往就在这一念之差。

有些运动员一定要穿自己喜欢颜色的球衣，有的运动员手上会带上一串佛珠，著名男高音歌唱家帕瓦罗蒂演唱时手里一定要拿一个小电扇，这些在正常人看起来有些怪异的举动，也许是他们借助外力来锁住自己心魔的方法，绝不会是什么迷信。

为什么乒乓球运动员比赛时后边一定要有个教练，教练在整场比赛中只有一次叫暂停的机会，大部分时间都是在那里面无表情地坐着，但场上的运动员却会感到心里很定。为什么医生自己得病，甚至是自己本专业的病都要找一个他信任的人作为主治医生。为什么一个成功的人身边都会有一个志同道合、心心相印的伴侣。其实那都是能看清和管住你心中“魔”的那个人，你遇到了这样的人是你一生的福分，遇不到这样的人我们一样可以朝前走，那就把你的心交给上帝，他是专门打理人们灵魂的。

“有竞争的地方就有迷信，有冒险的地方就有宗教”，这就是锁住我们心魔的那把锁。